

# TÉCNICA DA VISUALIZAÇÃO CRIATIVA:

UMA FERRAMENTA PARA

ALCANÇAR METAS



**E** COLÉGIO  
**Efetivo**




# VISUALIZAÇÃO CRIATIVA


Alcançar o que queremos não é fácil, é preciso mais do que desejo e boa intenção. No entanto, o nosso pensamento pode ser um grande aliado para iniciarmos a jornada até os nossos sonhos se soubermos usá-los corretamente. A técnica da visualização criativa pode nos ajudar.



É muito importante acreditar nas possibilidades criadas.



Agora, esta técnica não fará com que tudo aconteça como num passe de mágica



É necessário aplicá-la em conjunto com outros elementos, como esforço, paixão, perseverança e vontade.



Vejamos abaixo em que consiste esta técnica poderosa.





“O que você quer alcançar não existirá em sua vida se não existir em sua mente.” -Anônimo-



## VISUALIZAÇÃO CRIATIVA

Quando nos referimos à visualização criativa, falamos de uma técnica cognitiva que usa a imaginação para criar imagens mentais nas quais projetamos as metas que queremos alcançar e, assim, geramos mudanças positivas em nossas vidas.



## TÉCNICA

Esta técnica combina o poder de visualização, isto é, de ver o que desejamos que aconteça ou alcançar a criatividade, a capacidade de inventar e de ultrapassar os limites.



## OBJETIVO

O objetivo dessa técnica não é apenas aumentar a autoestima, mas também a confiança em nós mesmos e, além disso, a possibilidade de nos proporcionar uma maneira de conseguirmos a realização daquilo que queremos.



## PRATICAR

Praticar a técnica da visualização criativa, modificaremos os nossos pensamentos e nossas emoções através da imaginação, com o objetivo de alcançarmos uma sensação de bem-estar individual e social.



# A técnica da visualização Criativa passo a passo



- A técnica de visualização criativa não é tão simples quanto parece, já que não basta somente imaginar. Além disso, é necessário ter uma mente aberta e superar todas as crenças limitantes que ocasionalmente nos encham de medos e preocupações.
- Explicaremos uma série de diretrizes a serem consideradas antes de colocá-la em prática.



# OBJETIVOS CLAROS E REALIZÁVEIS

O primeiro ponto é essencial. Os objetivos devem ser claros e realistas. Ou seja, você precisa saber exatamente o que deseja alcançar e também ter a certeza de que, de alguma forma, poderá alcançá-lo.

Assim, combinando a sua imaginação e o seu bom senso, você conseguirá o que deseja. No entanto, o próximo passo nos permitirá avançar um pouco mais nesta corrida de longa distância.

Maecenas porttitor congue massa.  
Ut wisi enim ad minim veniam, quis

# GERAÇÃO DE IMAGENS

Como é lógico, devemos ser capazes de imaginar o que queremos alcançar, ou seja, temos que criar em nossa mente as situações ou objetivos que queremos alcançar de maneira detalhada e concreta.

A memória e a imaginação são boas aliadas para isso.

- Imaginar é muito bom!
- Imaginar nos torna criativos!
- Imaginar é sonhar acordado, ver apenas com a mente.



75%

80%





# MANTENHA A VISUALIZAÇÃO

É necessário preservar e sustentar no tempo essas imagens na mente de forma intencional. Por isso, recomenda-se fazê-lo num local calmo, longe de distrações e onde possam ser reproduzidas com clareza. Os especialistas também recomendam a realização deste processo algumas vezes por dia durante 10 ou 15 minutos.

## REVISÃO DE IMAGENS

Imagens criativas geradas devem ser inspecionadas. Devemos cuidar para que sejam fiéis à realidade que queremos alcançar. Portanto, é necessário gerar tanto as emoções quanto os pensamentos que supomos que teremos naquele momento.

# TRANSFORMAR AS IMAGENS

Uma vez que conhecemos bem as imagens, é o momento de transformá-las se percebermos que elas geram uma certa negatividade ou desconforto.

GERAM NEGATIVIDADE

CERTO DESCONFORTO

TRAZER BEM-ESTAR

Devemos trabalhar em nossas imagens até que elas nos tragam satisfação e bem-estar.





# A TÉCNICA DA VISUALIZAÇÃO CRIATIVA



COMO PODEMOS VER, NÃO BASTA SOMENTE SONHAR QUE SEREMOS CAMPEÕES DE ATLETISMO E PENSAR NISSO TODOS OS DIAS. ISTO É, ESTA TÉCNICA REQUER ALGUMAS RECOMENDAÇÕES QUE NOS AJUDARÃO A IMPLEMENTÁ-LA EFETIVAMENTE:

# PUBLICIDADE

Em primeiro lugar, abra a sua mente. Se você não tiver uma mente aberta, esta técnica não será eficaz. Somente com um pensamento criativo você poderá identificar as oportunidades que surgem para atingir seus objetivos.

Mantenha uma atitude positiva constante. Tanto o pensamento quanto a palavra podem ajudá-lo a reforçar as imagens mentais, que por sua vez combatem as dúvidas e negatividades que possam surgir.



**A constância é vital. Nunca deixe de tentar e acreditar em si mesmo, caso contrário, nunca alcançará as metas propostas.**

**Por fim, é muito importante que você tenha em mente que a visualização criativa.**

**A visualização criativa é apenas parte da jornada que o levará ao seu objetivo.**

**Com isso queremos dizer que, além de imaginar e recriar o seu sonho, você deve se esforçar e 'fazer a sua parte' para que aos poucos tudo se torne uma realidade.**



“Não tenha medo da  
perfeição, você  
nunca a alcançará”.

-Salvador Dalí-

